



祝賀各位母親節快樂！

母親節起源

最早的母親節起源於古希臘。在這一天，古希臘人向希臘眾神之母瑞亞致敬。其後到了17世紀中葉，節日流傳到英國。在這一天裏，出門在外的青年人會回家，送給母親一些小禮物。



每年5月的第二個星期日便是母親節，大家知道今年的母親節是什麼時候嗎？

今年的母親節是在5月14日，這次訪問了老友記 — 鄧惠明。她說：

慶祝節日不在乎什麼形式，
兒女簡簡單單地請吃飯，
全家整整齊齊地圍在一起，
已經是最大的幸福。



健康活動及講座

健康毛巾操

利用毛巾配合簡單手部及腳部動作，能有效伸展身體肌肉。每星期做兩至三次，對伸展筋骨、紓緩關節、鍛煉肌肉等，能有不錯的效果。

逢星期一、三

時間:上午9:15-10:00

費用:免費 (請自備長毛巾)

由林SIR
親自教授



足底按摩保健樂 (6月)

由按摩師傅提供每節45分鐘的腳底按摩服務。

活動日期:逢星期五

報名日期:15/5(一)

報名時間:上午9:00

費用:\$90/1節



高血壓知多少

高血壓的高危因數及促進健康生活方式。

主辦:衛生署

日期:9/5 (二)

時間:早上10:00

地點:中心大堂

費用:免費



勿失良肌-如何提升活動能力

認識肌肉減少症的成因及預防方法。

主辦:雅培

日期:16/5(二)

時間:早上10:00

地點:中心大堂

費用:免費

* 當天設有售賣奶粉服務:
(金裝加營素 / 怡保康 / 活力加營素)

港鐵講座

講解港鐵系統設施及各安全守則。

主辦:港鐵公司

日期:23/5 (二)

時間:早上10:00

地點:中心大堂

費用:免費



全新班組

伸展拉筋鬆一鬆(六月班)

透過學習簡單及正確的伸展拉筋動作，讓身體得到放鬆、舒解壓力、並可改善身體的柔軟度，亦能養成良好的運動習慣。

日期:6/6-27/6(逢星期二) (4堂)

時間:下午3:00-4:00

地點:圓洲角體育館活動室(自行前往)

導師:林SIR

費用:\$60

由林SIR
親自教授



興趣小組及中心探訪

手機操作班(5月)

隨著科技日新月異，智能手機愈來愈普及，是次開辦手機班，希望與老友記們一同學習使用的程式，如 Whatsapp，facebook及微信等等!

日期:8/5-29/5 (逢星期一) (4堂)

時間:下午2:00-3:00

地點: 中心大堂 費用:\$40

名額:10名 導師:林姑娘



U3A創意穿珠班(5月-7月)

練習手眼協調、集中及耐心，完成穿珠飾物。

日期: 10/5-12/7(三)(10堂)

時間: 下午2:00-3:30

費用: \$120 名額: 18名

地點: 樂聚坊 導師: 楊少薇



U3A椅上健康中國舞(5-6月)

由U3A鳳儀老師教授，讓長者在椅上一起隨音樂舞動，身心舒暢，有益健康。

日期: 5-19/5及2-30/6 (五)(8堂)

時間:上午11:00-下午12:30

地點:社區會堂會議室

費用: \$40 名額:18名



中心探訪

「心」「靈」行動

「心晴行動慈善基金」及靈糧小學學生到訪中心，透過活動推廣情緒健康，讓老友記認識情緒病的資訊。

更可與學生一同遊戲、交流。

日期: 26/5 (五)

時間: 下午3:00-4:15

地點: 中心大堂

費用: 免費

與梁文燕有約

梁文燕中學學生到訪中心，與老友記一同遊戲、表演，享受長幼共融之樂趣。

日期: 4/5 (四)

時間: 下午2:30-3:45

地點: 中心大堂

費用: 免費

SING「聲」同學會

鐘聲學校同學到訪中心，與老友記共同遊戲、製作手工及派發小禮物，更可與學生交流、欣賞他們精彩的表演!

日期: 6/5 (六)

時間: 上午10:00-12:00

地點: 中心大堂

費用: 免費

MY DEAR MOM

長者學苑

中國民藝手工班(5月)

由長者導師教授，與學生一同學習各項中國民藝手工，享受長幼共融的樂趣。

(參加者需預先報名)

*參加者需自行前往兩川小學或在中心集合由職員帶領一同出發



麵粉公仔

日期: 16/5、23/5 (二) (2堂)

時間: 下午3:25-4:45

● 地點: 保良局兩川小學

費用: 免費 名額: 15名

集合地點: 2:45 中心大堂

或

3:25 兩川小學地下大堂



草織草猛

日期: 9/5 (二) (1堂)

時間: 下午3:25-4:45

地點: 保良局兩川小學

費用: 免費

名額: 15名

集合地點: 2:45 中心大堂

或

3:25 兩川小學地下大堂



康樂活動

老友劇場-頭獎馬票

人生如戲，看戲劇更是當中的樂趣，相約大家來欣賞一場好戲。

日期: 31/5 (三)

時間: 下午2:00-4:00

地點: 中心大堂

費用: 免費 名額: 20名

心思手作給愛意

每名母親都是偉大的

今年的母親節就讓我們親手製作黏土花，為天下所有母親獻上祝福！

日期: 5/5 (五)

時間: 下午2:30-3:30

地點: 中心大堂

名額: 20名 費用: 全免



與你共聚三點三-碗仔翅

這次的下午茶來過美味的碗仔翅。

日期: 17/5 (三)

時間: 下午3:15-4:15

地點: 中心大堂

費用: \$15 名額: 20名

(參加者需預先報名)



與你齊賀端午節

一年一度的端午節又到了，希望與大家一起歡度端午節，龍舟競技，拿禮物和享用端午糉。

日期: 25/5 (四)

時間: 上午11:30-12:30

地點: 社區會堂(禮堂)

費用: \$30 名額: 40名

(參加者需預先報名)

爸爸我愛你

5月慶祝母親節，怎可以少了父親節？

希望所有父親都健康快樂，

快來與我們一起慶祝父親節吧！

日期：15/6(四) 時間：上午11:30-12:30

地點：社區會堂(禮堂) 名額：20名 費用：免費



至醒同樂日

中心有數十種益智玩意，你們又懂得玩多少種？

齊來中心學學新玩意！

挑戰大家的腦筋！

日期：19/6(一) 地點：中心大堂

費用：免費



世界那麼大-日本大阪篇

大家喜歡去旅行嗎？希望藉著透過開心分享自己有趣的遊歷及深刻景點，讓大家可以計劃一個屬於自己想去的旅程！

內容：著名景點、交通、天氣、必買手信等。

日期：24/5 (三) 時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂 名額：10名 費用：免費1107

精彩長洲一天遊

久違的離島旅行來了，這次我們的目的地是長洲，一於嚐盡長洲特色美食，共度愉快而盡興的一天！

參加者需自費交通及午膳

日期：16/5(二)

時間：上午9:00-下午3:30

集合地點：中心大堂 名額：10名

費用：會員\$30 非會員\$40



生命因你動聽暨「四道人生」千歲館活動

從活動中認識「道謝」、「道愛」、「道歉」和「道別」的四道人生。

日期：10/5(三)

時間：下午1:00-下午5:00

地點：柴灣青年廣場

內容：攤位、生命故事裝置展覽及分享、

慶回歸20周年暨四道主題表演、嘉賓分享

名額：30名 (參加者需預先報名) 費用：免費

備註：由中心出發，有專車接送

1718年度換帽計劃

新帽上架!

各會員請注意：

- 中心將以新太陽帽取代舊有太陽帽，戶外出活動均需帶備新太陽帽。

換領/購買方法：

- **已有舊帽會員** - 由即日起，到中心出示舊太陽帽，即可換領新太陽帽。
(每位會員只限換領一次)
- **沒有舊帽會員** - 可到櫃位購買新帽，價錢為：\$12 /頂



下次例會
6月6日
星期二

中心開放時間

星期一至六
上午9:00-下午5:00

星期日及公眾假期
視乎活動舉行情況

入會手續

請帶備身份證及相片一張，辦妥入會手續後，每個會籍可獲取紀念品乙份。

- 個人會籍 - 50歲或以上人士，每年會費\$30。
- 家庭會籍 - 人數不限，每年會費 \$50。

續証安排

請各位留意您的會員証上之有效日期，如需續証請聯絡當值職員。